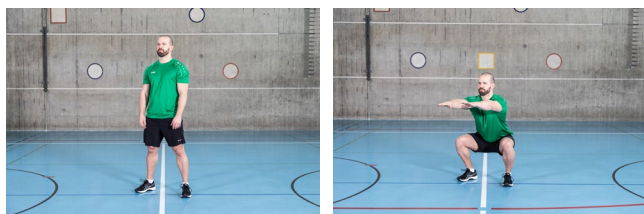


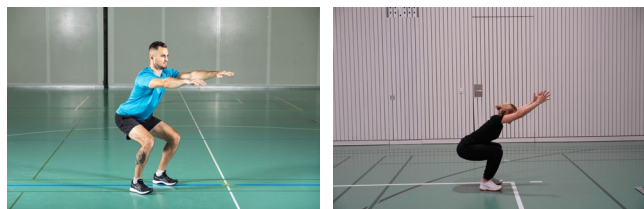
Squat

Tiens-toi debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, et fléchis lentement les genoux. Abaisse les fesses vers l'arrière et vers le bas, puis reviens à la position de départ.



Remarque: veille à garder le dos aligné et les talons au sol.

Erleichtern / Erschweren:



Pointe des pieds

Tiens-toi debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis et le haut du corps redressé. Lever les deux talons, déplacer le poids sur la pointe des pieds, puis reposer. Lever les bras en même temps.

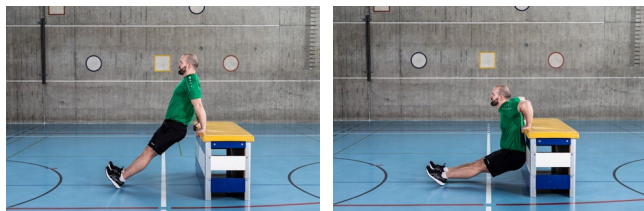


Erleichtern / Erschweren:



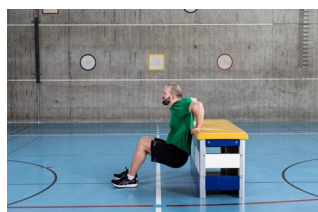
Dips

En position de pompes, dos à une surélévation et placer les mains dessus. Plier les coudes et descendre le corps près de la surélévation jusqu'à ce que les bras soient horizontaux. Maintenir brièvement, puis pousser à nouveau vers le haut.



Remarque: le haut du corps reste droit pendant tout l'exercice.

Faciliter:



Curl des biceps

Prends une bouteille en PET ou un petit haltère. Fléchis le bras en amenant la main vers l'épaule, puis reviens à la position de départ.

